

# 'Les Marcheurs de la Vallée Dordogne'

## CALENDRIER "Marches Sportives"

### AVRIL – MAI – JUIN 2024



Propose 4 sorties par mois

La Marche **Sportive** entre 5 et 5.5 km/h de moyenne (**Sans bâton**).

La Marche Initiation **Audax** à 6km/h de moyenne (**Sans bâton**).

*Echauffements et étirements.*

**Rdv à 8h50**

**Départ : 9H précise.**

MOIS	DATES	TYPE DE MARCHÉ	PLAGES HORAIRES	LIEUX DES RDV	Commentaires
<b>AVRIL 2024</b>	Mardi 9	Marche Sportive	9h-11h	<b>Naussannes</b> (Parking gymnase)	
	Samedi 13	Marche Audax	9h-11h	<b>Baneuil</b> (Parking Mairie)	
	Mardi 23	Marche Sportive	9h-11h	<b>Mouleydier</b> (Parking Stade Raoul S)	Nouveau
	Samedi 27	Marche Audax	9h-11h	<b>Bayac</b> (Parking cimetière)	
<b>MAI 2024</b>	Samedi 4	Marche Sportive	9h-11h	<b>Cause de Clérans</b> ( Parking Eglise)	Nouveau
	Mardi 7	Marche Audax	9h-11h	<b>Lanquais</b> (Parking Plan d'eau, base de loisirs)	
	Mardi 14	Marche Sportive	9h-11h	<b>Gare de Couze (ancienne)</b> (Parking Gd Boulodrome)	
	Samedi 18	Marche Audax	9h-11h	<b>Lalinde</b> (Mairie Plan d'eau passerelle)	
<b>JUIN 2024</b>	Mardi 4	Marche Sportive	9h-11h	<b>Sauveboeuf</b> (Parking Salle des fêtes)	
	Samedi 8	Marche Audax	9h-11h	<b>Cause de Clérans</b> ( Parking Eglise)	Nouveau
	Mardi 11	Marche Sportive	9h-11h	<b>Couze et St Front</b> Parking derrière Resto Au Fil de l'eau	
	Samedi 22	Marche Audax	9h-11h	<b>Mouleydier</b> (Parking stade Raoul S)	Nouveau
	7 Avril 1 <sup>er</sup> Brevet Audax marche 25 km "Les marcheurs de la vallée" (Lalinde)				
	29 et 30 Juin 24 H de marche à Montguyon				
	5 Juillet soirée de clôture MS.				
	14-15 Septembre Audax 25 et 50 km (Royan)				
	2 Octobre reprise section marches sportives				
	6 Octobre 2 <sup>ème</sup> Brevet Audax 25 km "Les marcheurs de la vallée" (Sauveboeuf)				

**Pour  
Info.**

Contact : René LOPEZ **06 65 31 15 06**

